

## ***Уважаемые родители!***

В жизни Вашей семьи произошло важное событие: ваш малыш идёт в детский сад! Поздравляем!

**Режим работы МДОАУ № 145:** 5 дней в неделю, с 07.00 до 19.00

**Выходные дни:** суббота, воскресенье, общегосударственные праздники.

Приём детей: с 07.00 до 19.00 ч.

В нашем детском саду дети получают физическое и музыкальное развитие, действуют с дидактическим и строительным материалом, знакомятся с окружающим миром, расширяют пассивный словарь и совершенствуют активную речь.

К моменту посещения детского сада Ваш ребёнок должен быть отучен от груди, соски, бутылочки и памперса.

Очень важно, чтобы переход из дома в детский сад был плавным, мягким. Продолжительность адаптационного периода индивидуальна. Привыкание к ДООУ это еще и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности.

**Адаптация** – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социально - психологическом.

**Чтобы первые недели пребывания в детском саду прошли по возможности без стрессовых ситуаций примите к сведению следующие рекомендации:**

- ✓ рассказывайте ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети;
- ✓ постарайтесь наладить правильный распорядок дня (приблизьте его к режиму детского сада);
- ✓ заранее познакомьтесь с режимом детского сада и максимально приблизьте к нему условия воспитания в семье (более ранний подъем, время дневного сна и приёма пищи...);
- ✓ заранее прививайте ребёнку необходимые навыки самообслуживания; заблаговременно сделайте необходимые прививки;
- ✓ постарайтесь избавить ребёнка от вредных привычек (сосание пальцев и грызение ногтей, приём пищи из бутылочки, постоянное сосание пустышки, сон с обязательным укачиванием);
- ✓ в первые дни ребёнок остается в детском саду на 1-2 часа, затем его пребывание постепенно доводится до полного дня;
- ✓ желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад;
- ✓ если ребёнку и маме очень тяжело расставаться, тогда отводить ребёнка в садик может отец или кто-то еще из близких;
- ✓ заранее познакомьтесь с воспитателями группы, расскажите об индивидуальных особенностях Вашего ребёнка;
- ✓ никогда не пугайте ребёнка садиком;
- ✓ не затягивайте момент расставания с ребёнком в детском саду, но и не уходите тайком (заранее придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания: воздушный поцелуй, поглаживание по спинке...);
- ✓ поддерживайте дома спокойную обстановку;

- ✓ не перегружайте ребёнка новой информацией, не посещайте многолюдные места и не принимайте дома шумные компании;
- ✓ не проявляйте перед ребёнком своего волнения и беспокойства;
- ✓ будьте терпеливы;
- ✓ демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.

Если Вы привели ребенка после начала какого-либо режимного момента, пожалуйста, разденьте его и подождите вместе с ним в раздевалке до ближайшего перерыва. Педагоги готовы беседовать с Вами о Вашем ребенке утром до 8.20 и вечером после 17.00. в другое время педагог обязан работать с группой детей, и отвлекать его нельзя.

Для создания **комфортных условий** пребывания ребёнка в ДОО необходимо:

- не менее трёх комплектов сменного белья (мальчикам – трусики, колготки, шортики; девочкам – трусики, колготки). В тёплое время – носочки или гольфики).
  - достаточное количество носовых платков (носовой платок необходим ребёнку и на прогулке: пожалуйста, положите платок в карман верхней одежды).
  - пакет для использованного белья.
  - всю одежду необходимо промаркировать (написать имя полностью).
  - опрятный вид, застегнутая на все пуговицы одежда и обувь;
  - умытое лицо;
  - чистый нос, руки, подстриженные ногти;
  - подстриженные и тщательно расчесанные волосы (если у девочек длинные волосы, то необходимо собрать их);
  - чистое нижнее белье;
  - одежда должна соответствовать размеру (не слишком велика и тем более маловата);
  - завязки и застёжки на одежде должны быть расположены так, чтобы ребёнок мог сам себя обслужить;
  - нежелательно ношение комбинезонов (это мешает формированию самостоятельных культурно-гигиенических навыков);
- обувь должна быть легкой, соответствовать ноге ребёнка, легко сниматься и надеваться, имеет фиксированную пятку, невысокий каблучок, желательно на застёжке.

### **ВНИМАНИЕ!**

Чтобы избежать случаев травматизма, родителям необходимо проверить содержимое карманов в одежде ребёнка на наличие опасных предметов (острые, режущие, стеклянные, мелкие предметы, таблетки, леденцы, жвачку...).

Ребёнок, не посещающий детский сад более пяти дней, должен иметь справку от врача, о причинах отсутствия ребенка в детском саду обязательно сообщать воспитателю накануне или утром в день отсутствия.

Скорее всего, если вы постараетесь выполнить все эти условия, то Ваш малыш прекрасно справиться с изменениями в его жизни. Задача родителей в это время быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми.

**Удачи! Мы рядом с Вами! У нас всё получится!**